

♪ いきいき倶楽部LIKE YOU 2023年10月プログラム

	月			火				水	木				
	2日	16日	23日	3日	10日	17日	24日		5日	12日	19日	26日	
10:00		10:30	ウォーターベッド (予約制)	10:30	10:30	ウォーターベッド (予約制)	ウォーターベッド (予約制)		 ウォーターベッド (予約制)				
11:00		11:30	ボディリカバリー 祐子先生	ikiiki beat ビート打楽器 代講 松尾先生	「秋のアロマ 美溶液」 アロマクラフト教室	健康カラオケ			11:30				
	平野りり子先生								① マット ヨガ	① マット ヨガ	① マット ヨガ	① マット ヨガ	
12:00	休憩	12:30	休憩・ウォーターベッド							12:15			
13:00		13:00	絵手紙 頭もすっきりと・ 紀子先生	コアストレッチ	 フラダンス・マハナホア	俳句の会 「あふり」 小沢 真弓先生 創刊主宰	 フラダンス・マハナホア		② マット ヨガ	② マット ヨガ	② マット ヨガ	② マット ヨガ	
14:00								テニス エクササイズ 亀井コーチ 日本体育協会公認テニス 上級教師					
15:00									 ウォーターベッド (予約制)				

★アロマクラフト教室10/3 (月) 10:30～

「秋のアロマ 美溶液」 ¥500

★10/23 (月) いきいきビート

講師変更 松尾弥生先生 です。

★10/8(日) 花美郷 敬老祭り

町田市森野1-34-10 1階 042-860-7355

月会費¥5,500(税込) すべてのプログラムを受講できます。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 ★	3 ★	4	5 ★	6	7
8	9 スーパーの日	10 ★	11	12 ★	13	14
15	16 ★	17 ★	18	19 ★	20	21
22	23 ★	24 ★	25	26 ★	27	28
29	30	31	1	2	3 文化の日	4

